

จุกัมมวิภังคสูตร: บทเรียนแห่งกรรมและการเยียวยาชีวิต
เพื่อการเสริมสร้างชีวิตที่ดี*

CULA-KAMAVIBHANGA SUTTA: Lessons on Karma and Remedies
for Enhancing a Virtuous Life

ปิยพัชร์ กุลเจริญพงศ์

Piyaphach Kunjaroenphong

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahamakut Buddhist University, Thailand

E-mail: Piyapatkul_67@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายความเป็นมาและความสำคัญอีกทั้งแนวทางการประยุกต์ใช้ จุกัมมวิภังคสูตร ซึ่งเป็นสูตรคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับหลักกรรม โดยเน้นที่การสร้างความตระหนักรู้ในผลของการกระทำและส่งเสริมให้บุคคลมีความรับผิดชอบต่องานและสังคม ปัจจุบัน การศึกษานี้อิงจากพระไตรปิฎกและเอกสารทางวิชาการ เพื่อวิเคราะห์แนวทางปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า ในโลกที่เต็มไปด้วยความหลากหลายทางความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมของมนุษย์ “จุกัมมวิภังคสูตร” ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เน้นความสัมพันธ์ของกรรมดี กรรมชั่ว และผลที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะในชีวิตประจำวัน เช่น การพูดไม่ระวังอาจก่อให้เกิดความขัดแย้ง ขณะที่การแสดงน้ำใจอาจนำไปสู่ผลลัพธ์เชิงบวก นอกจากนี้ยังเน้นการมีสติ เมตตา การให้อภัย และการยอมรับความแตกต่างด้านฐานะ ความรู้ การศึกษา และประสบการณ์ชีวิตอย่างเข้าใจ ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและการกระทำของแต่ละบุคคล เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสงบในสังคมที่หลากหลาย

การนำหลักธรรมในสูตรนี้ไปประยุกต์ใช้ สามารถช่วยเสริมสร้างชีวิตที่สมดุล มีคุณธรรม และสร้างความมั่นคงทางจิตใจแก่ปัจเจกบุคคล ตลอดจนส่งเสริมความกลมเกลียวในระดับสังคม โดยมีข้อเสนอแนะคือการปฏิบัติตามหลักจุกัมมวิภังคสูตรจะช่วยเสริมสร้างชีวิตที่สมดุลและสงบสุข และควรนำไปเผยแพร่

*ได้รับบทความ: 24 กุมภาพันธ์ 2568; แก้ไขบทความ: 9 มิถุนายน 2568; ตอปรับตีพิมพ์: 19 มิถุนายน 2568

Received: February 24, 2025; Revised: June 9, 2025; Accepted: June 19, 2025



คำสอนดังกล่าวในรูปแบบที่เข้าถึงง่าย เพื่อให้ผู้คนในสังคมปัจจุบันสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ในบริบทต่างๆ เสนอให้มีการศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับผลกระทบของการนำหลักธรรมไปใช้ เพื่อประโยชน์สูงสุดแก่สังคมในระยะยาว

คำสำคัญ: จุฬกัมมวิภังคสูตร; กรรม; การเสริมสร้างชีวิตที่ดี

Abstract

This article aims to explain the background, significance, and practical application of the Cula-kamavibhanga Sutta, a key Buddhist teaching on karma. It highlights how the lessons help promote awareness of the consequences of one's actions and encourage both personal and social responsibility in modern society. Drawing upon the Tripitaka and relevant academic literature, the study explores practical methods of applying the principles of karma as taught in the Sutta to everyday life.

The findings reveal that in a world marked by diverse thoughts, beliefs, and behaviors, the Cula-kamavibhanga Sutta offers crucial insights into the relationship between good and bad karma and the results they create. The teaching demonstrates how everyday actions, such as careless speech that may lead to conflict, or compassionate gestures that may yield positive outcomes, can lead to immediate and long-term consequences. It also emphasizes key ethical principles such as mindfulness, compassion, forgiveness, and the importance of embracing differences in social status, knowledge, education, and life experience. These factors significantly shape individuals' attitudes and behaviors and are essential for peaceful coexistence in a diverse society.

Applying the teachings of this Sutta can help individuals cultivate a life of moral balance, mental well-being, and inner stability. It also promotes broader social harmony. It is recommended that the teachings of the Cula-kamavibhanga Sutta should be promoted and disseminated in accessible forms and channels so that they may be practically adopted in various modern contexts. In addition, the study encourages more in-depth exploration of the long-term benefits that the application of principles of karma may bring to society.

Keywords: Chulakammavibhanga Sutta; Karma; Life Healing; Quality of Life Development



1. บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งเหตุและผล โดยหลักกรรมถือเป็นกลไกสำคัญในการอธิบายสภาพชีวิตของมนุษย์ ทั้งในระดับบุคคลและสังคม จุฬกัมมวิมังคสูตร (ม.อ. (ไทย) 14/579-597/323-329) เป็นพระสูตรหนึ่งในพระสุตตันตปิฎกที่แสดงความเข้าใจเรื่องกรรมอย่างเป็นระบบ โดยพระพุทธเจ้าทรงตอบคำถามของสุภมานพ ถึงความแตกต่างหลากหลายในชีวิตมนุษย์ เช่น อายุขัย ความมั่งคั่ง และปัญญา เป็นต้น พระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่า ความแตกต่างเหล่านี้เกิดจากกรรมที่กระทำไว้ต่างกัน เช่น การฆ่าสัตว์ ส่งผลให้อายุสั้น การพูดคำหยาบส่งผลให้วาจาไม่น่าฟัง ส่วนผู้มีเมตตาและผู้มีจิตเลื่อมใสในทาน ย่อมนำไปสู่ชีวิตที่ดีงาม ทั้งนี้พระสูตรนี้ได้มุ่งเน้นเพียงผลในภพหน้าเท่านั้น หากแต่สะท้อนความสัมพันธ์ของกรรมกับผลในชีวิตปัจจุบันได้อย่างชัดเจน หลักกรรมในพระสูตรนี้ชี้ให้เห็นความสอดคล้องระหว่างเจตนาและผลที่เกิดขึ้นอย่างไม่ลำเอียง พระพุทธเจ้าทรงยืนยันว่า กรรม คือเจตนา และพฤติกรรมที่ประกอบด้วยเจตนาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของมนุษย์ จุดเด่นของพระสูตรคือการอธิบายผลของกรรมแบบเฉพาะเจาะจง (กรรมเฉพาะกิจ) เช่น ผู้เบียดเบียน ผู้มีจิตโกรธรุนแรงย่อมมีลักษณะอัปลักษณ์ เป็นต้น การเข้าใจพระสูตรนี้ไม่เพียงช่วยให้ผู้ศึกษาตระหนักถึงกลไกของกรรม แต่ยังสามารถนำหลักการไปปรับประยุกต์ใช้เพื่อการเยียวยาและพัฒนาชีวิตได้อย่างเหมาะสม ในเชิงจริยศาสตร์จุฬกัมมวิมังคสูตร พระสูตรนี้กระตุ้นให้บุคคลพิจารณาการกระทำของตนอย่างรอบคอบ โดยตระหนักว่าแม้การกระทำเพียงเล็กน้อยก็มีผลสะท้อนกลับในระยะสั้น หรือระยะยาวชี้ให้เห็นว่าความยุติธรรมในชีวิตมิได้เกิดจากโชคชะตา หากแต่เกิดจากผลของการกระทำที่บุคคลเลือกเอง

บทความนี้มีวัตถุประสงค์คือเพื่ออธิบายความเป็นมาและความสำคัญของจุฬกัมมวิมังคสูตร โดยมุ่งวิเคราะห์ที่ให้ภาพรวมของหลักกรรมอย่างเป็นระบบ โดยเน้นย้ำว่าทุกการกระทำย่อมมีผล และผลนั้นขึ้นอยู่กับเจตนาและพฤติกรรมที่กระทำ การศึกษาพระสูตรนี้มิใช่เพียงเพื่อความรู้ทางธรรมเท่านั้น หากแต่เป็นแนวทางที่สามารถนำไปใช้เยียวยาชีวิต สร้างความตระหนักรู้ในตน ส่งเสริมความเข้าใจผู้อื่น และนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีสันติ โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นสามส่วนหลัก ได้แก่ การสำรวจสาระสำคัญในเนื้อหาของจุฬกัมมวิมังคสูตร การวิเคราะห์ความหมายและหลักกรรมในพระสูตรจุฬกัมมวิมังคสูตร และการประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อการเสริมสร้างชีวิตที่ดีในชีวิตประจำวัน

2. สาระสำคัญของจุฬกัมมวิมังคสูตร

1. ที่มาของพระสูตรจุฬกัมมวิมังคสูตร

จุฬกัมมวิมังคสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงถึงสาเหตุที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายเกิดมามีกรรมที่แตกต่างกัน สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและดีต่างกัน นอกจากนี้ พระพุทธเจ้าทรง



แสดงว่า ที่เราเกิดมาแล้วต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนั้น ก็เพราะกรรมที่เราได้ก่อในกาลก่อนแทบทั้งสิ้น ส่วนรูปแบบของพระสูตร จูฬกัมมวิภังคสูตร มีสองรูปแบบ ดังนี้

รูปแบบที่ 1: คนบางคนในโลกนี้ ไม่ว่าจะหญิงหรือชาย เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกลง เป็นคนเหยียดเหยียด มีมือเปื้อนเลือด หมกมุ่นในการประหารประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต ฯลฯ เขาตายไปจะเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เพราะอกุศลกรรมให้ผลก่อนก็มี

รูปแบบที่ 2: คนบางคนในโลกนี้ ไม่ว่าจะหญิงหรือชาย เป็นผู้มักทำชีวิตสัตว์ให้ตกลง เป็นคนเหยียดเหยียด มีมือเปื้อนเลือด หมกมุ่นในการประหารประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต ฯลฯ หากเขาตายไปไม่เข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก ถ้ามาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใดในภายหลัง จะเป็นคนมีอายุสั้น เพราะอกุศลกรรมให้ผลก่อนก็มี (ม.อ. (ไทย) 14/579-597/323-329)

จากเนื้อความดังที่ได้กล่าวมานั้น จะเห็นได้ว่า ผลของกรรมมีอยู่ 2 รูปแบบ คือ แบบที่ให้ผลเป็นสุข คือ เข้าถึงสุคติ โลกสวรรค์ และแบบที่ให้ผลเป็นทุกข์ คือ ไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก กฎแห่งกรรม และผลของกรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร คือ กฎที่แสดงให้เห็นถึงเหตุและผลของการกระทำใดๆ ของมนุษย์ กล่าวคือ ใครกระทำความอันใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม บุคคลผู้กระทำนั้นจักต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นเสมอ มิได้เกิดจากการดลบันดาลของเทพเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ และไม่มีใครที่จะมารับผลของกรรมแทนบุคคลอื่นได้

2. ความหมายของพระสูตรจูฬกัมมวิภังคสูตร

ในเชิงรากศัพท์และความหมายทางบาลีนั้น คำว่า “จูฬหรือคัมภีร์จูฬวรรค” (ม.อ. 14/579-597/323-329) หมายถึง หมวดเล็ก คำว่า “กัมม” ภาษาบาลีเขียนว่า “กम्म” แปลตามศัพท์ว่า “การกระทำทั้งปวง” ที่เรียกว่า “กรรม” และคำว่า “วิภังคสูตร” หมายถึง พระสูตรในอุปริปัญญาสภัก หมวดมัชฌิมนิกาย ของพระสุตตันตปิฎก “ว่าด้วยการจำแนกกรรม” สูตรเล็ก ความหมายในอรรถกถา หมายถึง พระสูตรหนึ่งในจำนวนสิบสูตรของวิภังควรรค ในมัชฌิมนิกาย พระสุตตันตปิฎก ว่าด้วย “คนทำกรรมแล้วได้รับผลต่างๆ” ส่วนความหมายในทัศนะของปราชญ์ทางพุทธศาสนา สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน 2558, หน้า 11) ได้กล่าวไว้ว่า “กำเนิดของสัตว์ คือ เครื่องชี้วัดอำนาจกรรม ความแตกต่างของชีวิตที่สำคัญที่สุด ที่แสดงให้เห็นอำนาจที่ใหญ่ที่สุดของกรรม คือ ความได้ภพชาติของพรหมเทพ ความได้ภพชาติของมนุษย์ กับความได้ภพชาติของสัตว์ เทวดาอาจมาเป็นมนุษย์ได้ เป็นสัตว์ได้ มนุษย์อาจเป็นเทวดาได้ เป็นสัตว์ได้ และสัตว์ก็อาจเป็นเทวดาได้ เป็นมนุษย์ได้ ด้วยอำนาจยิ่งใหญ่ของกรรมอันนำไปให้เกิด นี่เป็นความจริงแท้ จะเชื่อหรือไม่เชื่อ ความจริงนี้ก็ย่อมเป็นความจริงเสมอไป ไม่มีอะไรจะเปลี่ยนแปลงให้ผิดไปจากความจริงได้ จะเชื่อหรือไม่ก็ควรกลัวอย่างหนึ่ง คือ กลัวการไม่ได้กลับมาเกิดเป็นคน ไม่ได้เกิดเป็นเทวดา” โดยได้อธิบายว่า จากปัญหากรรมในจูฬกัมมวิภังคสูตร 14 ข้อ 7 คู่ ที่พระพุทธเจ้าตอบสุภมานพว่า “การที่คนเราแต่ละคนที่เกิดมาไม่เหมือนกัน ก็เพราะกรรม



เป็นตัวบันดาล ไม่ใช่พระเจ้าบันดาล ไม่ใช่อำนาจดวงดาว แต่บางคนบอกว่าเพราะดวงไมตรี กลับไปเชื่อดวงแท้ที่จริงกรรมที่เราทำไว้เองในอดีตต่างหากมันบันดาลมา แล้วเราจะแก้กรรมเหล่านี้ โดยเฉพาะในด้านไม่ดีได้อย่างไร คำตอบก็คือ ทำกรรมดีเข้าไปมากๆ ในที่สุดกรรมที่ไม่ดีทั้งหมดนั้นก็จาง แล้วก็หายไป แล้วก็สามารถจะพบความสุขความเจริญในชีวิตได้” (พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ), 2549, หน้า 16)

ความหมายของกรรมในจุฬกัมมวิภังคสูตร “จึงเป็นกระบวนการปรุงแต่ง สร้างสรรค์หรือเสริมสร้างชีวิตให้เป็นไปตามกรรม” ซึ่งเป็นเรื่องของการกระทำหรือพฤติกรรมของมนุษย์ ที่กระทำด้วยเจตนาทางกาย ทางวาจา และทางใจ ทำดีได้ผลกรรมดี ทำชั่วได้รับผลกรรมชั่ว ดูจวนพิชเช่นใดก็ย่อมได้รับผลเช่นนั้น (กรรมนิยาม) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ “บุคคลทำกรรมอันใดไว้ จะดีก็หรือชั่วก็ตาม เขาย่อมต้องรับผลแห่งกรรมนั้นอย่างแน่นอน” เพราะฉะนั้น จุฬกัมมวิภังคสูตรจึงเป็นหลักกรรมที่สำคัญหลักหนึ่งที่เราชาวพุทธศาสนิกชนควรทำความเข้าใจเรื่องกรรม และการจำแนกกรรมในพระสูตรนี้ เพราะวิถีชีวิตทุกชีวิตไม่ว่าร่ำรวยหรือยากจน สุขหรือทุกข์ อายุสั้นหรืออายุยืน การดำเนินชีวิตจะเจริญก้าวหน้าหรือถดถอยก็ขึ้นอยู่กับกรรม หรือพฤติกรรม หรือการกระทำทั้งปวงของบุคคลนั้นเป็นตัวกำหนดไว้แล้วอย่างนี้เป็นต้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า “กมฺมฺนา วตฺตตี โลโก” แปลว่า “สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม”(ม.ม. (ไทย) 20/16/15)

3. ความสำคัญของพระสูตรจุฬกัมมวิภังคสูตร

3.1 ปฏิปทา หรือ เหตุ ที่ทำให้มนุษย์มีความแตกต่างกัน ในจุฬกัมมวิภังคสูตร ซึ่งเป็นการกล่าวถึงบุพกรรมของบุคคลที่ได้กระทำกรรมเอาไว้เมื่อตอนยังมีชีวิตอยู่ และเมื่อได้ตายจากโลกนี้ไปสู่โลกหน้าก็จะได้รับผลของกรรมที่ตนได้กระทำไว้ ซึ่งในพระสูตรนี้ได้อธิบายโดยการแสดงตัวอย่าง 14 ข้อ เป็น 7 คู่ ประกอบด้วย 1) เหตุที่ทำให้มนุษย์มีอายุสั้น เพราะฆ่าสัตว์ เหตุที่ทำให้อายุยืน เพราะไม่ฆ่าสัตว์ 2) เหตุที่ทำให้มนุษย์มีโรครุม เพราะเบียดเบียนสัตว์ เหตุที่ทำให้มีโรคน้อยเพราะไม่เบียดเบียนสัตว์ 3) เหตุที่ทำให้มนุษย์มีผิวพรรณทราม เพราะเป็นคนมักโกรธ เหตุที่ทำให้ผิวพรรณผ่องใสน่าเลื่อมใส เพราะเป็นคนไม่โกรธ 4) เหตุที่ทำให้มนุษย์มีศักดาน้อย เพราะมีใจริษยา เหตุที่ทำให้มีศักดามาก เพราะมีใจไม่ริษยา 5) เหตุที่ทำให้มนุษย์เป็นคนยากจน เพราะเป็นคนตระหนี่ถี่เหนียว ไม่เคยบริจาค เหตุให้เป็นคนร่ำรวยมีทรัพย์มาก เพราะเป็นคนมีน้ำใจ รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น 6) เหตุที่ทำให้มนุษย์เกิดในตระกูลต่ำ เพราะเป็นคนไม่มีสัมมาคารวะ ไม่ให้เกียรติผู้อื่น เหตุที่ทำให้เกิดในตระกูลสูง เพราะเป็นคนมีสัมมาคารวะ อ่อนน้อมถ่อมตนและให้เกียรติผู้อื่น และ 7) เหตุที่ทำให้มนุษย์เกิดเป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา เพราะเป็นคนไม่ใฝ่ศึกษาหาความรู้ สาเหตุที่ทำให้เกิดเป็นคนมีปัญญา เพราะเป็นคนใฝ่ศึกษาหาความรู้ สนใจเรื่องบาปบุญ-คุณโทษ (ม.อ. (ไทย)14/579-597/323-329)

3.2 คำว่า “อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ” คำว่า “เสพ” หมายถึง ชวนจิต คือจิตที่แล่นไปในกุศลจิต อกุศลจิต กิริยาจิต และวิบากจิต ที่อยู่ในวิถีจิตทุกวิถีซึ่งอยู่ในอนันตรชาติ เป็นอาเสวนปัจจัย เป็นต้น ซึ่งมีความสำคัญมาก เพราะมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายกระทำกรรมดีหรือกรรมชั่วกันตรงที่ชวานะจิต



นี้ (ม.อ.(ไทย) 14/109/135) เช่น ขณะขณะจิตเป็นกุศลเสพลิงที่ตัวย่อมมีประโยชน์เกื้อกูลไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ และในทางกลับกันขณะขณะจิตที่เป็นอกุศลหรือเสพลิงที่ไม่ดีก็มีโทษไปอบายภูมิก็มี ที่เป็นดังนี้ เพราะกรรมเป็นเรื่องที่ละเอียดสลับซับซ้อนมากต้องอาศัยปัญญา (โยนิโสมนสิการ) พิจารณาปัจจัยองค์ประกอบทั้งเป็นเหตุและผลทั้งในปัจจุบันและอนาคตเพราะฉะนั้น กรรมชั่วหรืออกุศลกรรม ที่เขาได้กระทำไว้อย่างนี้ หากเขาตายไปไม่เข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก ถ้าได้มาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลังจะเป็นคนมีอายุสั้น, มีโรครมาก, มีผิวพรรณทราม, มีอำนาจน้อย, มีโภคะน้อย, เกิดในตระกูลต่ำ และมีปัญญาทรามส่วนกรรมดีหรือกุศลกรรม ที่เขาได้กระทำไว้อย่างนี้ ถ้าเขาตายไปย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ หากตายไปไม่เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ถ้าได้มาเป็นมนุษย์ เกิด ณ ที่ใดๆ ในภายหลังจะเป็นคนมีอายุยืน, มีโรคน้อย, นำเลื่อมใส, มีอำนาจ, มีโภคะมาก, เกิดในตระกูลสูง และมีปัญญามาก เป็นต้น (ม.อ. (ไทย) 14/579-597/323-329)

4. ลักษณะมูลเหตุของกรรมในจุฬามณีวิภังคสูตร

4.1 มูลเหตุของกรรมและในฐานะเป็นผู้รับกรรม ลักษณะของกรรมในจุฬามณีวิภังคสูตรในฐานะเป็นผู้รับกรรม คือ มนุษย์มีความแตกต่างกันมาตั้งแต่กำเนิด ไม่ว่าจะเป็รูปร่างหน้าตาและฐานะทางสังคม อะไรคือมูลเหตุที่ทำให้มนุษย์เกิดมาแตกต่างกัน พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงค้นพบว่า เหตุที่ทำให้มนุษย์แตกต่างกันนั้น คือกรรมที่แต่ละบุคคลกระทำไว้ในอดีตเป็นตัวกำหนด

4.2 สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน (กมมสสกา) หมายถึง สิ่งที่ทำให้สัตว์โลกมีความแตกต่างกันคือ “กรรม” เพราะชีวิตของคนเราทุกคนนับตั้งแต่เกิดจนตาย ทุกชีวิตจะต้องดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีหรือชั่วก็ตาม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกรรมกระทำของตนที่ได้กระทำไว้แล้วทั้งสิ้น ดังนั้น สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน คือ กรรมนั้นย่อมเป็นของเราโดยเฉพาะ และเราจะเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า “กมฺมฺนา วตฺตตี โลโก สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม” (ม.ม. (ไทย) 20/16/15)

4.3 มีกรรมเป็นทายาท (กมมทายาทา) คือ มีกรรมเป็นมรดก กฎแห่งกรรมข้อนี้คือ ใครทำคนนั้นจะต้องได้รับ จะไปเที่ยวโอนให้กันไม่ได้ หมายความว่า ผู้ใดทำกรรม จะเป็นกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมก็ตาม ในกาลต่อไปข้างหน้า ผู้นั้นแหละจะต้องเป็นผู้รับมรดกแห่งกรรมนั้น จะมอบให้ผู้อื่นไม่ได้ จะต้องเสวยวิบากที่นำปรารถนาบ้าง ไม่นำปรารถนาบ้าง อันเนื่องมาจากกรรมดีหรือกรรมชั่ว ที่เราเป็นผู้กระทำด้วยตนเองทั้งสิ้น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ มีกรรมเป็นทายาท หมายความว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นเจ้าของกรรม สิ่งของอย่างอื่น เช่น ทรัพย์สินเงินทอง เป็นทรัพย์ภายนอก เราอาศัยเพียงชั่วคราว เมื่อถึงคราวตายไป ทรัพย์สมบัติเหล่านั้นหาได้ติดตัวไปด้วยไม่มีแต่กรรมดีและกรรมชั่วเท่านั้น ที่จะติดอยู่ในจิตหรือวิญญาณตามไปทุกหนแห่ง ทุกภพชาติ เหมือนล้อยมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ไม่ว่าจะไปเกิดเป็นอะไรก็ตาม สมบัติติดตัวไปด้วย คือ “กรรมดี” หรือ “กรรมชั่ว” ที่ตนเป็นผู้กระทำ หรือเป็นผู้สั่งสมไว้นั้นเอง หาใช่ทรัพย์สมบัติภายนอกไม่ โดยสรุป กฎข้อที่ 1 ใครทำคนนั้นเป็นเจ้าของ กฎข้อที่ 2 นั้น ใครทำ



คนนั้นเป็นผู้รับผล จุดเหมือนล่อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียน ไม่ว่าจะไปเกิดเป็นอะไรก็ตาม

4.4 มีกรรมเป็นกำเนิด (กมมโยนิ) คือ มีกรรมเป็นเหตุ หมายความว่า ความเป็นไปของสัตว์ทั้งหลาย กรรมมีส่วนเป็นเหตุสำคัญ หรือ มีกรรมเป็นกำเนิด หมายความว่า คนเราเกิดมายังมีกรรมอยู่ คือ ยังมีกิเลส ยังมีวิบากกรรมอยู่ กรรมที่เราทำไว้ ที่ติดอยู่ในจิตจะเป็นตัวกำหนดให้เกิดในภพต่างๆ ตามความเหมาะสมแก่กรรมของตน คนไม่มีกรรมแล้ว อย่างเช่นพระอรหันต์ ย่อมไม่กลับมาเกิดอีก บิดามารดาเป็นเพียงที่อาศัยเกิดของบุคคลผู้ยังมีกรรมอยู่ บางคนเคยเป็นบิดามารดากันมาหลายชาติแล้วหรือบางคนมีอุปนิสัยไม่เหมือนบิดามารดาเลย อุปนิสัยของคนแสดงให้เห็นถึงผลรวมแห่งกรรมของตน ที่เคยสั่งสมไว้ หากคนบางคนมีอุปนิสัยคล้ายบิดาหรือมารดา แสดงว่าเขาได้เคยสั่งสมกรรมที่ใกล้เคียงกันกับบิดาหรือมารดามาก่อน บิดามารดาที่ดี เป็นผู้ที่มีคุณต่อบุตรและธิดาอย่างจะนับประมาณค่าไม่ได้ เพราะบิดามารดาได้มอบความรัก ความเสียสละ และความปรารถนาดีให้แก่บุตรและธิดาได้อย่างยากที่จะหาผู้ใดมาเสมอเหมือนได้ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม บิดาและมารดาก็ไม่สามารถที่จะอบรมสั่งสอนให้ลูกทุกคนให้เป็นคนดีได้ ลูกคนใดมีอุปนิสัยดีติดตัวมา เขาย่อมไม่เอาอย่างการไม่ดีของบิดามารดา เพราะขัดกับอุปนิสัยเดิมของเขา และในไม่ช้าเขาก็ต้องปลีกตัวออกไปอยู่ในที่ที่เหมาะสมแก่เขาจนได้ นี่แหละจึงเรียกว่า “มีกรรมเป็นกำเนิด” (แดนเกิด)

4.5 มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ (กมมพนฺธุ) คือ มีกรรมเป็นญาติคือ มีกรรมเป็นญาติหมายความว่า สัตว์ทั้งหลายมีบิดามารดา มีพี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง เป็นต้น หรือกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ (กมมพนฺธุ) หมายถึง มีพี่น้องโดยสายเลือดเดียวกัน หรือ เป็นเครือญาติที่มีอุปการะกันบ้าง หรือเบียดเบียนกันบ้าง หรืออาจจะช่วยอะไรเราได้บ้างหรือไม่ได้บ้าง หรือเวลาเราเดือดร้อนพึ่งพาอาศัยได้บ้าง ไม่ได้บ้าง และที่สำคัญเป็นมิตรบ้าง เป็นศัตรูกันบ้าง อย่างนี้เป็นต้น เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่างก็แยกย้ายกันไปมีครอบครัว ไปอยู่คนละทิศคนละทาง บางคนอยู่คนละจังหวัด คนละประเทศ หรือคนละทวีปก็มี เมื่อถึงคราวมีความเดือดร้อนใจขึ้นมา ก็อาจช่วยเหลือกันได้บ้าง ไม่ได้บ้างตามวิสัยเขาเท่านั้น หรือเป็นพี่น้องกันแท้ๆ เวลาเรียนหนังสือพี่เรียนเก่งน้องเรียนไม่เก่ง หรือน้องเรียนเก่งพี่เรียนไม่เก่ง ถึงเวลาสอบจะสอบแทนกันก็ไม่ได้ หรือแม้แต่พี่น้องพวกพี่องเผ่าพันธุ์ที่อยู่กับเราคอยคุ้มครองปกป้องรักษาเราอยู่ตลอดเวลา หรือคอยช่วยเหลือให้เราเจริญรุ่งเรือง หรือทำให้เราต้องตกต่ำแย่ ทั้งหมดนี้ล้วน เป็นกรรมที่เราทำไว้ บางคนญาติพี่น้องไม่ดีชอบล็กเล็กขโมยน้อย แต่ตัวเขาเป็นคนดี บางเผ่าพันธุ์ดีหรือตระกูลดี แต่ตัวเขากลับไม่ดีตกต่ำจนเข้ากลับพี่น้องไม่ได้ เหตุทั้งนี้เพราะพี่น้องเผ่าพันธุ์ของเขาจริงๆ ก็คือ กรรมของเขาเองที่จะส่งผลให้เขาประสบในสิ่งที่ดีหรือไม่ดีนั่นเอง

4.6 มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย (กมมปฏิสรณา) คือ มีกรรมเป็นที่พึ่ง มีกรรมเป็นที่ตั้งอาศัยซึ่งมีดีบ้าง มีไม่ดีบ้าง หรืออาจกล่าวได้ว่า มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย หมายความว่า ที่พึ่งอย่างอื่นจะ使人พึ่งพิงอาศัยได้ก็เพียงชั่วคราว เช่น บิดามารดาเต็มใจให้เราพึ่งพิงก็เฉพาะเมื่อเราอยู่ในวัยเด็กเล็ก พอเติบโตเป็น



ผู้ใหญ่อายยังพักพิงอาศัยท่านอยู่อีก บิดามารดาอาจจะยินดี หรือบิดามารดาบางคนอาจไม่ยินดีและอาจจะถูกบุคคลอื่นดูหมิ่นเอาได้ว่าเลี้ยงลูกไม่โตก็ได้ หรือแม้แต่จะพึ่งพิงอาศัยญาติพี่น้อง เพื่อนสนิทมิตรสหาย ก็อาศัยได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น ถ้าหากไปพึ่งพิงรบกวนเขาบ่อยๆ ก็อาจจะทำให้เขาเกิดความรำคาญ และอาจจะไม่ได้รับการช่วยเหลืออีกต่อไปอย่างนี้เป็นต้น

4.7 กรรมยอมจำแนกสัตว์ให้เลวและตีได้หมายถึง ทำกรรมใดไว้ดีหรือชั่ว จะต้องรับผลของกรรมอันนั้น เหมือนบุคคลหว่านพืชชนิดใดยอมได้รับผลชนิดนั้น ถ้าหว่านข้าวต้องได้รับข้าว ถ้าหว่านงา ต้องได้รับงา ถ้าหว่านถั่วต้องได้รับถั่ว ถ้าหว่านข้าวจะได้รับงาไม่ได้ ปลูกมะม่วงจะได้รับมะนาวก็ไม่ได้ ดังนั้น ทำกรรมอันใดต้องได้รับกรรมนั้นเป็นที่พึงของเราไปตลอดชีวิต ถึงแม้จะละจากโลกนี้ไปแล้วก็ยังคงเป็นที่พึงตลอดไปทุกภพทุกชาติที่เราเกิด ดังพุทธพจน์ว่า “อตตา หิ อตตโน นาโถ ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน” ตินักแล (ส.ช. (ไทย) 17/87/42)

กฎแห่งกรรมในจุฬามณีวิภังคสูตร เป็นความเชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม เชื่อในการให้ทานมีผล รักษาศีลบ้าง พึงธรรมบ้าง เจริญจิตภาวนาบ้าง อย่างนี้เชื่อว่าทำกรรมดี กรรมดีนี้จิตเป็นตัวเก็บเอาไว้ จิตเก็บไว้หมดทั้งดีและชั่วแล้วจะส่งผลออกมาตามระยะเวลาของมันที่จะให้ผล มันเป็นกฎของธรรมชาติอย่างหนึ่ง ซึ่งควบคุมชีวิตของเราอยู่ทุกคน (พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ) (2549, หน้า 66)

4.8 อุกุศลกรรม คือ กรรมชั่วหรือบาป เป็นการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาในความเป็นผู้มักทำชีวิตมนุษย์หรือสัตว์ให้ตกลงไป มักเบียนเบียดสัตว์ทั้งหลาย มักโกรธ มักมีใจริษยา มักไม่ให้ทาน มักกระด้างเย่อหยิ่งไม่มีสัมมาคารวะ มักไม่ใฝ่ศึกษาหาความรู้ ส่วนกุศลกรรม คือ กรรมดีหรือบุญ เป็นการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาเว้นขาดจากปาณาติบาต เว้นขาดจากเป็นคนเบียนเบียดสัตว์ทั้งหลาย เว้นขาดจากเป็นคนไม่มักโกรธ เว้นขาดจากเป็นคนมีใจริษยา เว้นขาดจากเป็นคนตระหนี่ เว้นขาดจากเป็นคนกระด้างเย่อหยิ่ง เป็นผู้ผู้มีสัมมาคารวะ เป็นคนเข้าหาผู้รู้ หรือสมณะ และพราหมณ์

4.9 การกระทำที่เกิดขึ้นจากเจตนามูลเหตุของกรรม คือ การกระทำที่เกิดขึ้นจากเจตนา ที่มาจากใจ ที่ประกอบด้วยกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท พระคาถาที่ 1 เรื่อง “พระจักขุบาลเถระ สิ้นกิเลสพร้อมกับตาบอด” ในยมกะวรรคที่ 1 ที่ทรงแสดงไว้ว่า

“มโนปุพพคมา ธมมา มโนเสฏฐา มโนมยา
มนสา เจ ปทุภูฐเณ ภาสติ วา กโรติ วา
ตโต นํ ทุกขมนเวติ ฉายาว อนุปายินี ฯ (ขุ.ธ. (บาลี) 25/11/15)

แปลว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้ามีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะพูดชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ยอมติดตามเขาไป เหมือนล่อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น (ขุ.ธ. (ไทย) 25/11/1) หมายถึง ใจ (มโน) หรือวิญญาณชั้นนี้เป็นหัวหน้า (ปุพพคมา-ถึงก่อน ได้แก่ ท่านกล่าวถึงชั้น 4 โดยยกวิญญาณชั้นนี้เป็นประธาน) มีเวทนาชั้นสัญญาชั้น และสังขารชั้นเกิดร่วม



ด้วย (จึงแปลว่า ใจเป็นหัวหน้า) “ธรรมทั้งหลาย” ในที่นี้จึงหมายถึงนามชั้น 3 นี้จึงชื่อว่า “สำเร็จด้วยใจ” (มโนยา) ถ้าใจประกอบด้วยโทษ เช่น โลภะ เป็นต้น ก็จะทำชั่ว พูดชั่ว คิดชั่ว หรือที่เรียกว่า “อกุศลกรรมบถ” มีผลคือ “ความทุกข์ทางกาย ทางจิต และทุกข์ในอบายภูมิมูลเหตุของกรรม คือ ใจเป็นประธานแห่งการทำ การพูด ถ้าคนมีใจชั่ว ก็ทำกรรมชั่ว ผลคือความทุกข์ย่อมหมุนตามผู้นั้นไป (ปัญญา ใช้บางยาง และโรคะนี เวชประพันธ์, 2561, หน้า 7)

4.10 การกระทำที่ประกอบด้วยกิเลสกิเลส ทั้งในส่วนที่เป็น “กุศล” คือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ และส่วนที่เป็น “อกุศล” คือ โลภะ โทสะ โมหะ ดังความในพระพุทธรวณะที่ทรงอธิบายถึงกรรมที่ทำความโกรธในพระคาถาที่ 4 ในยมกาวรรคที่ 1 เรื่อง “นางยักษิณีชื่อกาลี ผูกเวรกับนางกุลธิดา” ที่ทรงแสดงไว้ว่า “น หิ เวเรน เวรานิ สมมตติ กุทาจนํ อเวเรน จ สมมตติ เอส ธมโม สนนตโน ฯ” (ช.ธ. (บาลี) 25/11/15) แปลว่า “ไม่ว่าในกาลไหนๆ เวรทั้งหลายในโลกนี้ ย่อมไม่สงบระงับด้วยเวร แต่เวรทั้งหลายย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร นี่เป็นธรรมเก่า (ช.ธ. (ไทย) 25/11/25) กล่าวคือหมายถึง การล้างความไม่สะอาดด้วยน้ำไม่สะอาดย่อมทำให้ไม่สะอาดได้ฉันใด การด่าตอบ ทำร้ายตอบ ก็ฉันนั้น เวรย่อมไม่ระงับได้ มีแต่เพิ่มพูนเวร อเวร (ภาวะอันมิใช่เวร) ได้แก่ การล้างด้วยน้ำสะอาด คือ ขันติและเมตตา โยนิโสมนสิการ และการพิจารณา (ปัจจเวกขณะ) นั้นเป็นกรรมเก่า (เอส ธมโม สนนตโน) มีมาแต่โบราณ คือ เป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่พระอรหันต์ทั้งหลายปฏิบัติ และที่สำคัญอย่าเห็นแก่ยาว คือ อย่าจองเวรให้ความโกรธแค้นยึดเยื้อ และอย่าเห็นแก่สั้น คือ อย่าแตกร้ายกับมิตรเร็วนัก (ปัญญา ใช้บางยาง และโรคะนี เวชประพันธ์, 2561, หน้า 11) ดังนั้น ใครก็ตามที่ผูกความมักโกรธไว้ ก็เหมือนคนขันทุบเกวียนไว้ด้วยชะเนาะ หรือดูจขาวประมงใช้เหย้าผูกเหยือกปลาไว้ “เวร” คือ ความโกรธ ความแค้น ย่อมไม่สงบ และในส่วนผู้ที่ไม่ผูกโกรธ คือไม่ระลึกถึง ไม่ทำไว้ในใจ “เวร” คือ ความโกรธ ความแค้น ก็เกิดขึ้นไม่ได้ ดูจไฟไม่ได้เชื้อ ย่อมดับไปเอง ที่เป็นกุศลกรรมก็เช่นกัน ก็เกิดจากกิเลสเช่นเดียวกัน

4.11 การกระทำที่ให้ผลอย่างแน่นอนอนกรรมที่ผู้กระทำได้ก่อไว้ ถ้าเป็นกุศลกรรม ก็จะส่งผลดีให้แต่หากกระทำอกุศลกรรม ก็จะได้รับผลชั่วอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นกัน ดังที่ปรากฏในคัมภีร์คาถาธรรมบท เรื่อง “ธัมมิกอุบาสกก่อนตายมีเทวดาทั้ง 6 ชั้น นำรถมารอรับ” ที่กล่าวถึงการให้ผลของกรรมไว้ว่า “ผู้ทำบุญไว้ ได้แก่ ทำกุศลหลายอย่าง ย่อมบันเทิงใจในโลกนี้ว่า เราทำกรรมดีแล้ว เราไม่ทำกรรมชั่วสิ้นชีวิตไปแล้วก็ย่อมบันเทิง เพราะผลแห่งกรรมดี เรียกว่าบันเทิงทั้งสองโลก อุบาสกนึกถึงกรรม คือ บุญที่หมดจดของตนแล้วก็บันเทิงใจในโลกนี้ ตายไปแล้วก็ย่อมปราโมทย์ในโลกหน้า” และในคัมภีร์คาถาธรรมบทเรื่องพระเทวทัตบูชาด้วยกระดูกและลมหายใจ ความว่า “ผู้ทำบาปเป็นปกติ ย่อมเดือดร้อนใจในโลกนี้ ละไปแล้วก็ย่อมเดือดร้อนใจในโลกหน้า เรียกว่า จะอยู่หรือตายก็ย่อมเดือดร้อน เขาย่อมร้อนใจว่าเราทำบาปไปแล้ว เมื่อไปสู่ทุกคติ ก็มีแต่ความเดือดร้อนยิ่งขึ้น” อาจกล่าวได้ว่า ความเดือดร้อน คือ ความที่จิตเกิดโทมนัส ได้แก่ ความไม่สบายใจ ความเสียใจ ความกลัว และความเดือดร้อนเพราะกรรม (คือการ



กระทำบาป) ว่า เราทำกรรมชั่วนั้นแล้ว เตือดร้อนเพราะผลกรรม คือ การไปสู่อุคติที่ตนเอง ฉะนั้นก่อนจะ
ทำสิ่งใด ขอให้พึงใคร่ครวญดูผลที่ตนเองจะได้รับ ถ้าพบว่าตนเองจะต้องเตือดร้อนใจ แสดงว่าสิ่งที่กำลัง
จะทำนั้นเป็นสิ่งไม่ดี (ปัญญา ใช้นางยาง และโรตะนี เวชประพันธ์, 2561, หน้า 34-35, 172)

5. องค์ประกอบของกรรมในพระสูตรจุฬามณีวงศ์สูตร องค์ประกอบของกรรมตามกุศลกรรม
และอกุศลกรรมกุศลกรรมและอกุศลกรรม ทั้ง 2 ประเภทนี้ เรียกว่า กุศลกรรมบถ 10 และอกุศลกรรมบถ
10 ประการ ซึ่งเป็นกรรมในจุฬามณีวงศ์สูตร ดังนี้คำว่า “กรรมบถ” แปลว่า กรรมอันเป็นทาง หมายถึง
ทางนำสัตว์ให้ไปสู่สุคติหรือทุคติ และเป็นทางแห่งความสุขความทุกข์ของผู้ที่เกิดในคตินั้นๆ (สมเด็จพระ
พุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต, 2559, หน้า 5) กรรมบถยังเป็นหลักธรรมที่มุ่งแสดงให้เห็นถึงวิธีสร้างกรรม
หรือความประพฤติที่จัดเป็นกรรมทั้งที่เป็นกรรมชั่วและกรรมดี ซึ่งแยกออกเป็น 2 ประเภทคือ อกุศล
กรรมบถ แปลว่า “ทางแห่งความชั่ว” และ กุศลกรรมบถ แปลว่า “ทางแห่งความดี” ซึ่งตรงข้ามกับทาง
แห่งความชั่วอกุศลกรรมบถ 10 (อ+กุศล+กम्म+บถ) หมายถึง แนวทางแห่งอกุศลกรรม ทางทำความชั่ว
กรรมชั่วอันเป็นทางนำไปสู่ความเสื่อม ความทุกข์ หรือทุคติ ที่ทำให้เกิดความเตือดร้อนทั้งแก่ตนเองและ
ผู้อื่น อกุศลกรรมบถทั้ง 10 ประการนี้ แบ่งออก 3 ประเภท คือ 1) กายทุจริต 3 (การประพฤติทางกาย)
2) วจีทุจริต 4 (การประพฤติทางวาจา) และ 3) มโนทุจริต 3 (การประพฤติทางใจ)

กุศลกรรมบถ 10 (กุศล+กम्म+บถ) แปลว่า แนวทางแห่งกุศลกรรม แนวทางแห่งการทำความดี
ที่เป็นบุญ หรือกรรมดีอันเป็นแนวทางนำไปสู่ความสุขความเจริญหรือสุคติ หมายถึง ทางแห่งการกระทำ
ที่เป็นกุศลกรรม ทางแห่งการทำความดี ทางที่จะนำไปสู่สุคติ ทางที่จะนำไปสู่ความสุขความเจริญทั้งแก่
ตนเองและผู้อื่น กุศลกรรมบถทั้ง 10 ประการนี้ แบ่งออก 3 ประเภท คือ 1) กายสุจริต 3 (การประพฤติ
ทางกาย) 2) วจีสุจริต 4 (การประพฤติทางวาจา) และ 3) มโนสุจริต 3 (การประพฤติทางใจ)

สรุปได้ว่า หลักคำสอนเรื่องกรรมในจุฬามณีวงศ์สูตร จึงเป็นการเน้นย้ำผลดีผลร้ายจากกรรมใน
ชาตินี้และชาติหน้าแสดงให้เห็นถึงผลดีผลร้ายจากกรรมที่ได้กระทำไปแล้วส่งผลทั้งในชาตินี้และชาติหน้า
พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งเหตุผลมีระบบความเชื่อความศรัทธา ที่ตั้งอยู่บนรากฐานแห่งปัญญาผู้ที่มี
ความเชื่อตามคำสอนในพระพุทธศาสนา สามารถนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิตได้สังคมไทยแต่เดิมได้มี
การปลูกฝังค่านิยมเรื่องกรรมให้เชื่อในกฎแห่งกรรม จนมีสำนวนไทยว่า “ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว” และยกย่อง
คนดีคือคนที่มีคุณธรรมหลักการคำสอนเรื่องกรรมตามพระคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาถือว่าการกระทำที่จัดกว่า
เป็นกรรมนั้นจะต้องเป็นการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาหรือความจงใจหากการกระทำใดเกิดขึ้นหรือ
กระทำลงไปโดยปราศจากเจตนาไม่จัดว่าเป็นกรรมเรื่องผลของกรรม บุคคลใดทำกรรมจึงต้องเสวยผลกรรม
ที่ทำได้ตามหลักการให้ผลกรรมในจุฬามณีวงศ์สูตร



3. การวิเคราะห์ความหมายและหลักการในพระสูตรจูฬกัมมวิภังค์สูตร

การวิเคราะห์เรื่อง จูฬกัมมวิภังค์สูตร: บทเรียนแห่งกรรมและการเยียวยาชีวิต มีดังนี้

1. ความหมายของจูฬกัมมวิภังค์สูตร เมื่อพิจารณาความหมายในเชิงวิเคราะห์ นอกเหนือจากความหมายเชิงรากศัพท์แล้ว คำว่า “จูฬ” หมายถึง หมวดเล็ก ส่วน “กรรม” คือการกระทำทั้งหมด “วิภังค์” หมายถึง การจำแนก พระสูตรนี้จึงมีชื่อเรียกโดยรวมว่า “จูฬกัมมวิภังค์สูตร” ซึ่งหมายถึงพระสูตรว่าด้วยการจำแนกกรรมในหมวดขนาดย่อม (ม.อ. (ไทย) 14/579-597/323-329) คำสอนในพระสูตรมุ่งอธิบายความแตกต่างของวิถีชีวิตมนุษย์ โดยชี้ให้เห็นว่าผลลัพธ์ในชีวิตย่อมสัมพันธ์กับการกระทำที่ได้ทำไว้ในอดีต กล่าวคือ “กรรม” มีอำนาจและบทบาทสำคัญต่อความเป็นไปของชีวิตในแต่ละบุคคล

2. ความสำคัญของจูฬกัมมวิภังค์สูตรนำเสนอคำสอนของพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับ “กรรม” อย่างละเอียด โดยมุ่งเน้นความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำและผลที่เกิดขึ้น คำสอนในพระสูตรนี้ย้ำถึงความสอดคล้องเชิงเหตุผลของกฎแห่งกรรม ซึ่งสะท้อนว่าไม่มีสิ่งใดบังตาลผลของกรรมได้นอกจากการกระทำของบุคคลเอง เอกสารเน้นความสำคัญของการเข้าใจพระสูตรนี้ในเชิงวรรณกรรม ปรัชญา และจริยศาสตร์ พร้อมชี้แนวทางประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การจัดการความทุกข์ การเยียวยาจิตใจ และการสร้างพฤติกรรมที่ดีพระพุทธเจ้าอธิบายว่า สัตว์ทั้งหลายเกิดมามีความแตกต่างกันเนื่องจากกรรมของตน พระสูตรเสนอว่ากรรมเป็นตัวจำแนกสัตว์ในลักษณะของผลดีและผลร้าย เช่น การเกิดในอบายภูมิหรือสุคติ ทั้งนี้ กฎแห่งกรรมยืนยันว่าผลของกรรมเกิดจากการกระทำของแต่ละคน มิใช่สิ่งศักดิ์สิทธิ์บังตาลผลพระสูตรชี้ให้เห็นว่าเหตุแห่งความแตกต่างในชีวิตมนุษย์ เช่น อายุยืนหรืออายุสั้น ความร่ำรวยหรือความยากจน สติปัญญา และความงาม ล้วนเกิดจากกรรม พระพุทธเจ้าแสดงตัวอย่าง 7 คู่ของเหตุและผลที่ชี้ให้เห็นชัดเจนว่าการทำกรรมดีจะส่งผลดีในภายหลัง เช่น ความอ่อนน้อมถ่อมตนจะนำไปสู่การเกิดในตระกูลสูง

3. มูลเหตุของกรรมมี 5 ลักษณะสำคัญ ได้แก่ 1) มีกรรมเป็นของของตน - ทุกคนเป็นเจ้าของและผู้รับผลของกรรมที่ตนกระทำ 2) มีกรรมเป็นทายาท - กรรมเป็นมรดกที่ไม่สามารถโอนให้ผู้อื่นได้ 3) มีกรรมเป็นกำเนิด - กรรมเป็นตัวกำหนดชีวิตตั้งแต่เกิด 4) มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ - ความสัมพันธ์ระหว่างกรรมและการเกิดใหม่ 5) มีกรรมเป็นที่พึง - กรรมเป็นที่พึงพาในชีวิต

4. การนำคำสอนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1. การเยียวยาชีวิต จูฬกัมมวิภังค์สูตรสอนว่า บุคคลสามารถทำกรรมดีได้โดยการสร้างพฤติกรรมเชิงบวก เช่น การมีเมตตา ความเสียสละ และการศึกษาหาความรู้การเยียวยาชีวิตเมื่อเรารู้สึกเจ็บปวดหรือพบกับปัญหาใหญ่ในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทำอย่างมีสติและมีความรักต่อตนเอง โดยใช้วิธี ดังนี้ 1) ยอมรับความรู้สึกของตัวเองอย่างกตัญญูหรือปฏิเสธความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น ความเศร้า โกรธ หรือความผิดหวังใช้เวลาอยู่กับความรู้สึกเหล่านั้น และยอมรับว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์มนุษย์ 2) พักใจและใช้เวลา



อย่าคาดหวังว่าความเจ็บปวดจะหายไปในทันทีใช้เวลาในการทำสิ่งที่ช่วยให้คุณรู้สึกสงบ เช่น การทำสมาธิ การเดินเล่นในธรรมชาติ หรืออ่านหนังสือที่สร้างแรงบันดาลใจ 3) พูดคุยกับคนที่ไว้ใจได้บางครั้งการได้พูดคุยหรือระบายความรู้สึกกับเพื่อน คนในครอบครัว หรือที่ปรึกษา สามารถช่วยให้คุณมองเห็นปัญหาในมุมมองใหม่ๆ 4) ฟื้นฟูร่างกายและจิตใจดูแลสุขภาพร่างกาย เช่น การรับประทานอาหารที่ต่อสุขภาพ การออกกำลังกาย และการนอนหลับให้เพียงพอทำกิจกรรมที่ช่วยฟื้นฟูจิตใจ เช่น การวาดรูป ฟังเพลง หรือเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ 5) หาความหมายในประสบการณ์ลองพิจารณาว่าความเจ็บปวดหรือปัญหาที่เกิดขึ้นสามารถสอนอะไรเราได้บ้าง อาจใช้วิธีเขียนบันทึกเพื่อสะท้อนความคิดและความรู้สึกของตนเอง 6) ปลอ่ยวางและให้อภัย การถือโทษหรือยึดติดกับอดีตจะทำให้เราติดอยู่ในความทุกข์ พยายามฝึกให้อภัยทั้งตัวเองและผู้อื่น เพื่อปลดปล่อยความรู้สึกด้านลบโดยยึดการปฏิบัติตามหลักศีล 5 ที่เป็นคุณค่าของชีวิต และสังคม ดังคำสอนของสมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์ อดีตผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช ว่า “ศีล 5 คือการสร้างหลักประกันชีวิตและสังคม” (พระมหาสุทิตย์ อาภาภโร และสายชล ปญญชิต (2558, หน้า 958-971) เพราะเมื่อใดบุคคลเป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤตินิคมในกาม การพูดเท็จ การเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท เมื่อนั้น ชื่อว่า เป็นผู้มศีลด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแล (อง อนุฎก (ไทย) 23/25/269)7) เปิดใจรับความช่วยเหลือเมื่อรู้สึกว่าไม่สามารถจัดการกับความรู้สึกได้ด้วยตัวเอง การปรึกษานักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญสามารถช่วยได้ และ 8) หาเป้าหมายใหม่ในชีวิตลองตั้งเป้าหมายเล็กๆ ที่สามารถทำได้ในแต่ละวันการมีสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า จะช่วยเติมเต็มใจให้เข้มแข็งขึ้น

2. การสร้างชีวิตที่ดี การปรับใช้หลักกรรมในชีวิตประจำวันจะช่วยให้คุณคล้อยตามถึงความรู้สึกผิดชอบต่อการกระทำของตน โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความขัดแย้ง การนำหลักการนี้ไปใช้จะช่วยเสริมสร้างความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นการเยียวยาชีวิตเมื่อเรารู้สึกเจ็บปวดหรือพบกับปัญหาใหญ่ในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทำอย่างมีสติและความรักต่อตนเอง การสร้างชีวิตที่ดีเริ่มจากการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและการลงมือทำอย่างต่อเนื่องในทุกด้านของชีวิต สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้ 1) การรู้จักตัวเอง (Self - awareness) ทำความเข้าใจเป้าหมายในชีวิต โดยการตั้งคำถามตัวเองว่า อะไรคือสิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุขและเติมเต็มชีวิต? ฝึกกระบุงจุดแข็งและจุดอ่อนใช้จุดแข็งพัฒนาตัวเอง และยอมรับจุดอ่อนเพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง 2) สร้างสุขภาพที่แข็งแรง ด้วยการดูแลร่างกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดังปฏิปทาการบริโภคอาหารของพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงฉันอาหารมื้อเดียว นอกจากจะทรงถือหลักในการฉันอาหารมื้อเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้ว พระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมื้อเดียวด้วย ดังพุทธพจน์ว่า “ตถาคตฉันมื้อเดียว ไม่ฉันในเวลาวิกาล พระองค์รู้สึกว่าการบริโภคประปร่าทำให้มีโรคน้อย ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม้เธอทั้งหลายก็ฉันอาหารมื้อเดียวเถิด เธอทั้งหลายฉันอาหารมื้อเดียว จักรู้สึกว่ามีโรคน้อย” (ม.ม. (ไทย) 13/134/150)



การฉันมือเดียวตามความจริงแล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงรับสั่งว่า “ห้ามภิกษุฉันหลังเวลาวิกาล” หมายความว่าห้ามขบฉันหลังตะวันอยู่ตรงศีรษะเป็นต้นไป จนถึงพระอาทิตย์ขึ้น ในวันใหม่ ดังนั้นในช่วงเวลาดังกล่าวพระภิกษุจะฉันก็ครั้งก็ได้ ดังที่ปรากฏหลักฐานในภัททาฬสูตร ในกรณีพระภัททาฬฉันอาหารหนเดียวไม่ได้ได้กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญข้าพระองค์ไม่สามารถฉันอาหารมือเดียวได้ เพราะเมื่อข้าพระองค์ฉันอาหารมือเดียวจะมีความกระวนกระวายและมีความเดือดร้อน” พระพุทธเจ้าทรงกล่าวตอบว่า “ภัททาฬ ถ้าเช่นนั้น เธอรับนิมนต์ ณ ที่ใดแล้วจึงฉัน ณ ที่นั้นเสียส่วนหนึ่งแล้วนำอีกส่วนหนึ่งมาฉันก็ได้ เมื่อเธอฉันอาหารได้อย่างนี้ ก็จักดำรงชีวิตอยู่ได้” การฉันอาหารมือเดียวตามหลักฐานข้างต้น หมายถึงการฉันอาหารในเวลาเช้า คือตั้งแต่ดวงอาทิตย์ขึ้นจนถึงเวลาเที่ยงวัน แม้ภิกษุฉันอาหาร 10 ครั้ง ในช่วงเวลานี้ก็ประสงค์ว่า ฉันอาหารมือเดียว (ม.ม. (ไทย) 13/134/150)

การออกกำลังกายสม่ำเสมอ และนอนหลับเพียงพอดูแลจิตใจฝึกสมาธิ ทำโยคะ หรือกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด อีกทั้งเลิกนิสัยที่ทำร้ายสุขภาพตนเอง เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ หรือการละเลยการออกกำลังกายดังปฏิบัตหยาของพระพุทธเจ้าที่ทรงใช้วิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศเป็นอย่างดี ทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้ง 4 ยืน เดิน นั่งนอน ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะอิริยาบถเดิน ได้แก่ การเดินบิณฑบาต เข้าตู่ของทุกวัน พระพุทธเจ้าและพระสาวก จะออกเดินบิณฑบาต ไปตามหมู่บ้านเป็นประจำ เช่น “ครั้นเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคทรงครองอันตราวาสก ถือบาตรและจีวร เสด็จเข้าไปยังลำดับนั้น อุทัยพรหมณ์ตักข้าวใส่บาตรถวายจนเต็ม” “ครั้นเวลาเช้าท่านพระอานนทฺ์ครองอันตราวาสกถือบาตรและจีวรเสด็จเข้าไปบิณฑบาตยังกรุงสาวัตถี” (ส.ส. (ไทย) 15/207/299) การเดินจงกรม การเดินไปมาโดยมีสติกำกับ พระพุทธเจ้าและพระสาวกจะปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมเป็นประจำ เช่น “สมัยนั้นท่านพระสารีบุตร ท่านพระมหาโมคคัลลานะ ท่านพระมหากัสสปะ ท่านพระอนุรุธะ ท่านพระปุลณณมันตานิบุตร ท่านพระอุบาลี ท่านพระอานนทฺ์ แม้พระเทวทัตก็กำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมากในที่ไม่ไกลพระผู้มีพระภาค 3) การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีอยู่กับรอบข้างที่ส่งเสริมชีวิตของตน ต้องเลือกคบเพื่อนที่ทำให้มีความรู้สึกดีและสนับสนุนเราอย่างเหมาะสมเรียนรู้การให้ความรักและความช่วยเหลือ และยอมรับสิ่งดี ๆ จากคนรอบข้าง มีการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ใช้คำพูดและการกระทำที่สร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดี 4) วางแผนการเงินอย่างมั่นคงตั้งงบประมาณและออมเงินมีแผนการใช้เงินที่ชัดเจน และออมเพื่ออนาคตหลีกเลี่ยงหนี้สินที่ไม่จำเป็น ใช้จ่ายตามความจำเป็นและควบคุมการบริโภคลงทุนในความรู้และการพัฒนาตัวเอง เช่น การเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ที่ช่วยเพิ่มรายได้หรือเปิดโอกาสใหม่ 5) แสวงหาความรู้และพัฒนาทักษะเรียนรู้ตลอดชีวิต เช่น อ่านหนังสือ ฟังพอดแคสต์ หรือเรียนคอร์สออนไลน์ฝึกทักษะใหม่ทั้งที่เกี่ยวกับงานและกิจกรรมที่ตนเองสนใจ เช่น การทำอาหาร เล่นดนตรี หรือออกกำลังกายแบบใหม่ เปิดใจรับความคิดเห็น ฟังคำแนะนำจากผู้อื่นเพื่อปรับปรุงตัวเอง 6) สร้างสมดุลในชีวิตโดยให้ความสำคัญกับเวลาส่วนตัว ใช้เวลาพักผ่อนและทำสิ่งที่ตนเองรักจัดสรรเวลาให้กับงาน ครอบครัว และเพื่อน หาความ



สมดุระหว่างหน้าที่และความสุขส่วนตัวอย่าเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น แต่โฟกัสที่เส้นทางของตัวเอง และก้าวไปที่ละขั้นเพื่อความสำเร็จ 7) มีความคิดเชิงบวกมองหาโอกาสในทุกสถานการณ์แม้ในช่วงเวลา ยากลำบากฝึกขอบคุณสิ่งดีๆ ในชีวิตเขียนสิ่งที่ตนเองรู้สึกขอบคุณทุกวันให้อภัยตัวเองและผู้อื่นการให้อภัย จะช่วยลดปล่อยความรู้สึกด้านลบออกไปได้ 8) สร้างคุณค่าในตัวเองโดยการช่วยเหลือผู้อื่น การแบ่งปัน หรือทำสิ่งดีๆ ให้คนอื่นช่วยเพิ่มคุณค่าในตัวเองตั้งเป้าหมายเล็กๆ และทำให้สำเร็จ เช่น ออกกำลังกายวัน ละ 15 นาที หรืออ่านหนังสือวันละ 10 หน้า ทำให้มีความรู้สึกเคารพตัวเองมากยิ่งขึ้น 9) ใช้ชีวิตอย่างมี จุดหมายหาความหมายในสิ่งที่ทำ ฝึกตั้งคำถามว่าอะไรที่จะช่วยให้ตนเองก้าวหน้า ฝึกการอยู่ในปัจจุบัน และมีความสุขกับสิ่งที่อยู่รอบตัว และวางเป้าหมายระยะยาวเช่น การมีอาชีพที่มั่นคง การสร้างครอบครัว หรือการมีสุขภาพดีด้วยการทำงานไปพร้อมกับการปฏิบัติธรรม ดังที่ท่านพุทธทาสประพันธ์ไว้ว่า “จงทำงาน ทุกชนิดด้วยจิตว่าง ยกผลงานให้ความว่างทุกอย่างสิ้น กินอาหารของความว่างอย่างพระกิน ตาเสร็จสิ้น แล้วในตัวเองแต่หัวใจ” (พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมมจิตโต), 2557, หน้า 48) และสุดท้ายคือ 10) พัฒนา จิตวิญญาณเพื่อหาความสงบในใจผ่านการทำสมาธิ การสวดมนต์ หรือการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ รวมถึง การทำความดีโดยไม่หวังผลตอบแทน การช่วยเหลือผู้อื่นสร้างความสุขทางจิตใจเชื่อในสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่า เช่น การศรัทธาในตัวเองหรือในแนวคิดที่ช่วยให้ก้าวหน้าต่อไป ดังเช่น หลักเหตุความสุขสวัสดิ์ประกอบ ด้วย ความเจริญรุ่งเรือง ก้าวหน้า ร่มเย็นเป็นสุข อยู่ในหลักธรรม 4 ประการ ได้แก่ ปัญญา ความเพียร ความระมัดระวัง ความเสียสละ แต่จะปฏิบัติได้แค่ไหน เพียงใด ขึ้นอยู่กับตนเอง (สมเด็จพระพุทธาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ), 2557, หน้า 31)

5. สรุป

จุฬกัมมวิมังคสูตร เป็นพระสูตรที่สำคัญ พระพุทธเจ้าตรัสตอบปัญหาของสุกมานพเกี่ยวกับความ แตกต่างในชะตาชีวิตของมนุษย์ โดยชี้ให้เห็นว่า “กรรม” คือ ปัจจัยหลักที่กำหนดผลแห่งชีวิตทั้งด้านรูป รส สุข ทุกข์ ปัญญา หรือชาติภพ ความเข้าใจพระสูตรนี้จึงช่วยให้ผู้ปฏิบัติตระหนักถึงความสำคัญของการก ระทำ และพัฒนาชีวิตโดยเน้นการสร้างกรรมดีเป็นหลัก

พระสูตรนี้เน้นว่า การกระทำในอดีตและปัจจุบันมีผลต่อชีวิตอย่างยั่งยืน โดยเฉพาะการเว้นกรรม ชั่ว เช่น การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม และการพูดเท็จ ซึ่งล้วนก่อให้เกิดผลลบในระยะยาวตรง กันข้าม การบำเพ็ญกรรมดี เช่น การมีเมตตา ความเสียสละ และการแสวงหาปัญญา ย่อมนำมาซึ่งความ สุข ความสงบ และความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม

การนำหลักกรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ช่วยให้บุคคลสามารถฟื้นฟูจิตใจ เมื่อเผชิญกับ ปัญหา เช่น โดยการยอมรับอารมณ์ลบ ไม่กดดันตนเอง และใช้เวลากับการเยียวยาภายใน เช่น การทำ สมาธิ เดินในธรรมชาติ หรือพูดคุยกับผู้ที่ไว้วางใจ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นรูปแบบของ “กรรมดี” ที่ส่งเสริม



สุขภาวะทั้งกายและใจ

นอกจากนี้ การเข้าใจหลักกรรมยังนำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม เช่น การใช้คำพูดสร้างสรรค์ การให้อภัย และการแสวงหาความเข้าใจซึ่งกันและกันในครอบครัวและที่ทำงาน รวมถึงการดำรงชีวิตอย่างมีเป้าหมายโดยไม่เปรียบเทียบกับผู้อื่น และไม่ยึดติดกับอดีต ซึ่งสอดคล้องกับบอริมรรคในพระพุทธศาสนา หลักกรรม จึงไม่ใช่เพียงแนวคิดทางศาสนา หากแต่เป็นแนวทางในการใช้ชีวิตที่เชื่อมโยงกับจิตวิทยาเชิงบวก การเสริมสร้างพัฒนาตนเองและสุขภาพองค์รวม การฝึกทำความดีโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น การเจริญภาวนา และการมีสติรู้ตนอยู่เสมอเป็นหนทางหนึ่งในการเยียวยาชีวิต และสร้างสังคมที่เต็มไปด้วยเมตตาและความเข้าใจ

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า จุฬกัมมวิงศ์สูตร เป็นพระสูตรสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ชี้ให้เห็นว่า “กรรม” เป็นปัจจัยหลักที่กำหนดความแตกต่างของชีวิตมนุษย์ ทั้งในด้านสุขภาพ ปัญญา ความร่ำรวย หรือความทุกข์ การเข้าใจหลักกรรมในพระสูตรนี้ไม่เพียงช่วยส่งเสริมการมีจิตสำนึกในการกระทำเท่านั้น แต่ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อเยียวยาปัญหาทางจิตใจ เสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และพัฒนาตนเองในมิติต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. องค์ความรู้ที่ได้รับ

1. องค์ความรู้จากสูตร “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน เป็นผู้สืบทอดกรรม เป็นผู้เกิดจากกรรม เป็นผู้ที่มีกรรมเป็นเครื่องญาติ และเป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย” คำสอนนี้สะท้อนหลักการสำคัญว่า มนุษย์เป็นผู้สร้างกรรมด้วยตนเอง และผลของกรรมนั้นย่อมตกแก่ตนโดยไม่เกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือโชคชะตา พระสูตรนี้จึงส่งเสริมให้บุคคลมีความรับผิดชอบในชีวิตของตน โดยชี้ให้เห็นความสัมพันธ์ที่ชัดเจนระหว่างเหตุ (การกระทำ) และผล (สภาพชีวิต) อีกทั้งยังสามารถอธิบายความแตกต่างของชีวิตมนุษย์ในประเด็นเรื่อง “ความไม่เท่าเทียม” ได้อย่างลึกซึ้งแต่เข้าใจง่าย และสามารถประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

1.1 ทุกสิ่งที่เราทำ มีผลต่ออนาคตเสมอ “กรรมดี-กรรมชั่ว ไม่หายไปไหน” การกระทำทั้งทางกาย วาจา และใจ ย่อมส่งผลอย่างแน่นอน ไม่ว่าจะเกิดขึ้นในระยะสั้นหรือยาว ดังนั้น การคิดดี พูดดี และทำดี จึงเปรียบเสมือน “การลงทุน” ระยะยาวเพื่อชีวิตที่มั่นคงและสงบสุขในอนาคต

1.2 อย่าตัดสินใครเพียงจากสิ่งที่เขาเป็นในปัจจุบัน “เขาอาจแบกกรรมเก่าที่เราไม่รู้” ความทุกข์ ความเจ็บป่วย หรือความยากจนของใครบางคน อาจเป็นผลจากกรรมในอดีตที่เรามองไม่เห็น จึงควรใช้เมตตาเข้าใจ แทนการตัดสินหรือตำหนิ

1.3 เราเปลี่ยนอนาคตได้ ด้วยการเปลี่ยนการกระทำในวันนี้ “วันนี้เราทำดี = อนาคตย่อมดีขึ้น” แม้จะเคยผิดพลาด แต่เมื่อเริ่มเปลี่ยนพฤติกรรมและทัศนคติ กรรมดีที่เพิ่งสร้างจะเริ่มส่งผล เช่น การมีเมตตา ช่วยเหลือผู้อื่น และขยันหาความรู้



1.4 คำพูดและอารมณ์ส่งผลต่อบุคลิกภาพของเรา “คนใจเย็นหน้าก็ดีขึ้น คนโกรธง่ายหน้าก็หมอง” พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ความโกรธทำให้ “รูปชั่ว” ส่วนความเมตตาและความสงบทำให้ “รูปงาม” บุคลิกภายในจึงสะท้อนออกมาสู่นิสัยภายนอกอย่างแท้จริง

1.5 อย่าหยุดเรียนรู้ เพราะความไม่รู้คือที่มาของปัญญา “คนฉลาดไม่ได้เกิดมาเก่ง แต่เขากลามมากกว่า” ปัญญาเกิดจากการฟัง ถาม และคิดพิจารณา เช่นเดียวกับพระอานนท์ที่ได้รับยกย่องเพราะฟังธรรมมากและจดจำได้แม่นยำ

2. 5 พุทธกรรมสร้างกรรมดีในชีวิตประจำวัน ตามหลักคำสอนในจุฬามณีวงศ์คฤศตร สุตระนี่ยืนยันว่า “กรรมมีผลแน่นอน” แต่ไม่ใช่ทุกอย่างคือกรรม พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนว่า ทุกสิ่งในชีวิตมาจากกรรมในอดีตเท่านั้น แต่กรรมมีบทบาทสำคัญในการกำหนด “แนวโน้ม” และ “ผลลัพธ์” ของชีวิต เช่น ถ้าสร้างกรรมดี ก็มีโอกาสพบสิ่งดีในอนาคต แต่ก็ต้องมีปัจจัยอื่น เช่น การพยายามในปัจจุบัน ดังนั้นองค์ความรู้ที่ได้รับจากจุฬามณีวงศ์คฤศตรและหลักกรรมในพุทธศาสนาโดยรวมเราสามารถนำมาปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันง่ายๆ ผ่าน “5 พุทธกรรมสร้างกรรมดีที่ทำได้ทุกวัน” มีดังนี้ 1) ไม่เบียดเบียน - มีเมตตาและกรุณา (หลักจากสูตร: ฆ่าสัตว์ = อายุสั้น / ไม่ฆ่าสัตว์ = อายุยืน) แนวปฏิบัติ: หลีกเลี่ยงการทำร้ายทั้งสัตว์และคน พุดดี ไม่ข่มเหงหรือดูถูก และช่วยเหลือผู้อื่นอย่างจริงใจ เช่น ให้อาหารสัตว์จร หรือช่วยเหลือผู้คนที่เดือดร้อน 2) มีความอดทน อภัย และใจเย็น (หลักจากสูตร: โกรธ = รูปชั่ว / ไม่โกรธ = รูปงาม) แนวปฏิบัติ: ฝึกใจให้นิ่ง เช่น เมื่อเจอสถานการณ์ไม่พึงใจให้เตือนตนว่า “เดี๋ยวมันก็ผ่านไป” และฝึกให้อภัย แม้ยังเจ็บอยู่ เพราะ “ความโกรธคือบาปซ้อนบาป” 3) มีน้ำใจ รู้จักแบ่งปัน (หลักจากสูตร: ตระหนี่ = ทรัพย์น้อย / ใจกว้าง = ทรัพย์มาก) แนวปฏิบัติ: ให้ของที่ไมใช่กับผู้ที่ต้องการ ทำบุญเล็กน้อยอย่างสม่ำเสมอช่วยเหลือผู้คนที่โดยไม่หวังผลตอบแทน และใส่ใจฟังปัญหาของผู้อื่น 4) ถ่อมตน เคารพผู้อื่น (หลักจากสูตร: เยอียง = เกิดในตระกูลต่ำ / ถ่อมตน = เกิดในตระกูลสูง) แนวปฏิบัติ: เคารพคนทุกระดับ ไม่อวดอ้างความสามารถ ยอมรับความคิดเห็นต่าง และกล้ากล่าวคำขอโทษหรือขอขอบคุณด้วยความจริงใจ 5) ใฝ่รู้ ใฝ่ธรรม (หลักจากสูตร: ไม่ถาม ไม่เรียน = โง่ / ถาม เรียนรู้ = ฉลาด) แนวปฏิบัติ: ฟังธรรม อ่านหนังสือพัฒนาจิตใจ ฝึกตั้งคำถามกับตนเอง เช่น “เราทำสิ่งนี้เพราะอะไร” และพัฒนาตนเองด้วยสมาธิวันละเล็กน้อย “ทำทีละนิดทุกวัน ดีกว่าทำเยอะแล้วเลิก” เพียงแค่เรารู้ตัวและพยายามทำให้ได้ในแต่ละวัน ไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์ การกระทำเล็กๆ อย่างต่อเนื่องจะสะสมเป็นกรรมดีที่เปลี่ยนแปลงชีวิตได้ในระยะยาว

3. แนวทางเสริมสร้างชีวิตที่ดีจากจุฬามณีวงศ์คฤศตรหัวใจของพระสูตรนี้คือการเข้าใจว่า “กรรมเป็นตัวกำหนด” และการเปลี่ยนแปลงสามารถเริ่มได้จากการกระทำในปัจจุบัน โดยมีแนวทางเสริมสร้างชีวิตดังนี้ 1) ปลูกจิตสำนึกเรื่องเหตุและผลจากการกระทำ พระสูตรนี้สอนให้ตระหนักว่าชีวิตมิได้ขึ้นอยู่กับโชคชะตา แต่เกิดจากผลแห่งกรรมที่เราสร้างไว้เอง 2) ใช้กรรมดีสร้างอนาคต พระพุทธเจ้าแสดงไว้ว่าการกระทำที่ส่งผลดีในชาตินี้และชาติหน้า ได้แก่ ไม่เบียดเบียน (ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ทำร้ายผู้อื่น) มีเมตตา



(ทั้งต่อคนและสัตว์) ไมโกรธ ไม่ผูกเวร มีใจกว้าง รู้จักให้ มีสัมมาทิฐิ (เห็นถูก รู้ว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว) การตั้งใจทำสิ่งเหล่านี้ในชีวิตประจำวัน ย่อมเสริมสร้างชีวิตให้มั่นคง สงบ และเบิกบาน 3) ใช้กรรมเป็นเครื่องมือ “พิจารณาตน” เมื่อเจอเรื่องยากในชีวิต เราไม่จำเป็นต้องโทษโชคชะตา หากแต่หันกลับมาสำรวจ “เหตุ” และ “พิจารณากรรม” สิ่งนี้ช่วยให้เรา ยอมรับความจริงอย่างมีสติ ไม่ทุกข์เกินเหตุ แล้วใช้พลังใจมาปรับพฤติกรรมใหม่ สร้างเหตุใหม่ (กรรมใหม่) ที่ดีขึ้น 4) สร้างกำลังใจและแรงบันดาลใจ พระสูตรนี้สอนว่า แม้เพียงกรรมดีเล็กน้อย ก็สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ ดังคำว่า “วันนี้เราทำดีเล็กน้อย ก็เปลี่ยนชีวิตแล้ว”

โดยสรุป กรรมเก่า อาจอธิบายชีวิตที่ผ่านมา แต่ กรรมใหม่ ที่เราทำในวันนี้ คือสิ่งที่ จะ กำหนดชีวิตที่กำลังจะมาถึง “จุฬกัมมวิกังคสูตร” จึงไม่ใช่เพียงปรัชญาทางศาสนา แต่เป็น คู่มือชีวิต ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง เพื่อสร้างชีวิตที่มีความหมาย มีคุณธรรม และมีปัญญาอย่างแท้จริง

4. แนวทางเยียวยาชีวิตจากพระสูตรนี้ พระสูตรจุฬกัมมวิกังคสูตรไม่ใช่เพียงแต่ให้คำอธิบายเรื่อง “เหตุแห่งความต่างของชีวิต” แต่ยังสามารถใช้เป็นเครื่องมือเยียวยา และฟื้นฟูชีวิตได้อย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะในช่วงที่ผู้คนเผชิญกับความท้อแท้ เจ็บปวด หรือสับสนในชีวิต ได้ดังนี้ 1) เปลี่ยนความทุกข์เป็นปัญญา: เมื่อเกิดคำถามว่า “ทำไมชีวิตถึงเป็นแบบนี้?” พระสูตรนี้ชี้ว่า ชีวิตไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แต่มีเหตุ (กรรม) รองรับ สิ่งนี้ช่วยให้เรา ยอมรับความจริงโดยไม่โทษใคร และหันมาสำรวจชีวิตด้วยสติและปัญญา 2) หยุดวงจรโทษตัวเอง หรือรู้สึกไร้ค่า: บางคนโทษตัวเองจากอดีตหรือรู้สึกหมดหวัง พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่า “กรรมใหม่” ที่เราทำในวันนี้ มีพลังเปลี่ยนอนาคตได้ เป็นการปลอบใจอย่างมีเหตุผล พร้อมชี้ทางออกเปลี่ยนชีวิตได้ ถ้าเปลี่ยนกรรมใหม่ 3) เยียวยาด้วยการทำความดีทีละน้อย: แม้ชีวิตเจอความยากลำบาก แต่การเริ่มต้นด้วยพฤติกรรมเล็กๆ เช่น ไมโกรธตอบ ช่วยเหลือเล็กน้อย ให้อภัย สิ่งเหล่านี้ค่อยๆ ปรับ “กระแสกรรม” ในชีวิตทำให้ใจอบอุ่นขึ้น มีกำลังใจมากขึ้น 4) เติมพลังใจ ด้วยความเข้าใจในธรรม: ผู้ที่ศึกษาพระสูตรนี้จะเริ่มเห็นว่า ความทุกข์คือผล ไม่ใช่ตัวเรา เป็นการเยียวยาเชิงลึก ที่ช่วยให้เกิด “พลังใจจากภายใน” ไม่หวั่นไหวง่าย

ดังนั้น “จุฬกัมมวิกังคสูตร” เป็นคำสอนที่ให้ความเข้าใจเรื่อง “กรรม” อย่างลึกซึ้ง พร้อมเสนอแนวทางการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานของความรับผิดชอบต่อการกระทำ การนำหลักธรรมนี้มาปรับประยุกต์ใช้ ช่วยให้บุคคลสามารถเยียวยาจิตใจของตนในยามทุกข์ ลดผลเสียจากกรรมเก่า และสร้างชีวิตใหม่ด้วยกรรมดีอย่างยั่งยืน ไม่เพียงแต่ในระดับปัจเจกบุคคล แต่ยังมีผลต่อความสงบสุขของสังคมโดยรวม “จุฬกัมมวิกังคสูตร” จึงเปรียบเสมือน “กระจก” ที่ให้เราเห็นตนเองตามความเป็นจริง และเป็น “แสงสว่าง” ที่บอกว่าเรายังมีทางเปลี่ยนแปลงชีวิตด้วยมือของเราเอง ดังภาพที่ 1

